COMO SOLICITAR PIEZAS DE REPUESTO

Para pedir piezas de repuesto, póngase en contacto con el establecimiento donde compró su banco de pesas. Cuando vaya a pedir piezas, por favor esté preparado para la siguiente información:

- el NÚMERO DE MODELO de la máquina (WEEMBE39221)
- el NOMBRE de la máquina (el banco de pesas WEIDER® 9000)
- el NUMERO DE SERIE de la máquina (vea la portada de éste manual)
- el NUMERO y LA DESCRIPCIÓN de la(s) pieza(s) en el centro de este manual.

WEIDER es una marca registrada de ICON Health & Fitness, Inc.

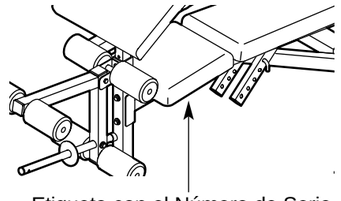
Núm. de Parte 197084 R0303A

Impreso en China © 2003 ICON Health & Fitness, Inc.

WEIDER® 9000

Núm. de Modelo WEEMBE39221
Núm. de Serie_____

(Escriba el número de serie en el espacio de arriba para referencia.)



Etiqueta con el Número de Serie

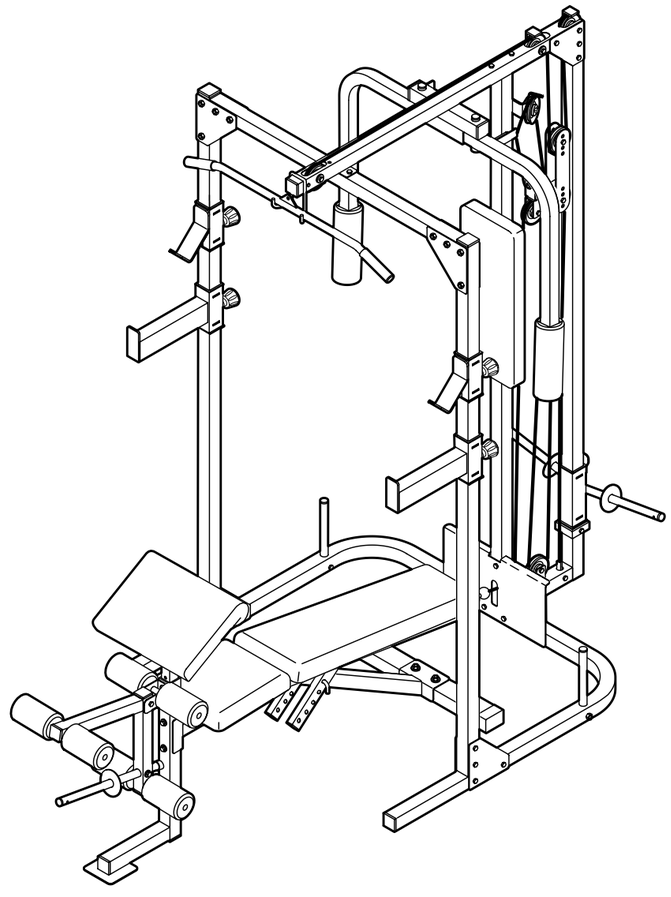
¿PREGUNTAS?

Como fabricante, nosotros estamos cometidos a proveer satisfacción completa al cliente. Si tiene alguna pregunta, o si faltan piezas, por favor póngase en contacto con el establecimiento donde compró el equipo.

⚠ PRECAUCIÓN:

Antes de usar el equipo, lea cuidadosamente todas las advertencias y precauciones importantes de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.

MANUAL DEL USUARIO



Página de internet

www.iconeurope.com

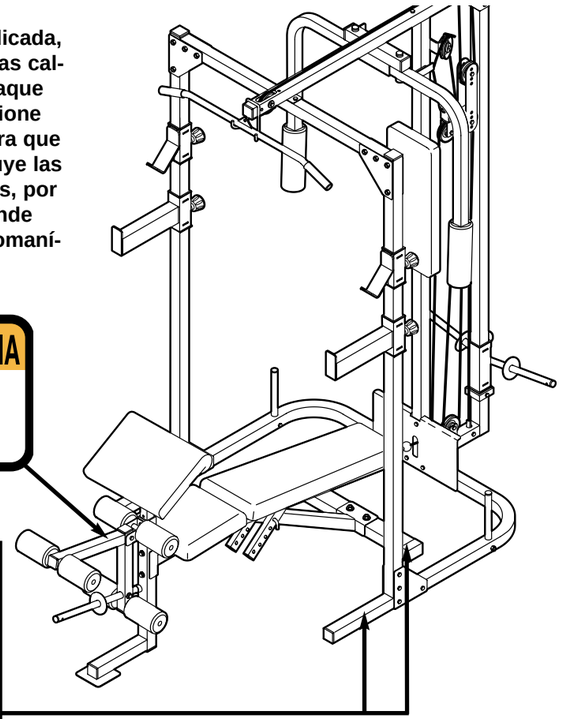
CONTENIDO

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS 2
PRECAUCIONES IMPORTANTES 3
ANTES DE COMENZAR 4
MONTAJE 5
AJUSTE 16
TABLA DE RESISTENCIA DE PESO 19
DIAGRAMA DE CABLES 20
MANTENIMIENTO Y PROBLEMAS 21
GUÍAS DE EJERCICIO 22
COMO SOLICITAR PIEZAS DE REPUESTO . . . . . .Contraportada

Nota: En la parte central de este manual se encuentran una TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS y una LISTA DE PIEZAS/DIBUJO DE LAS PIEZAS. Retire una TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS y una LISTA DE PIEZAS/DIBUJO DE LAS PIEZAS antes de empezar el montaje.

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS

Localice las calcomanías de advertencia indicada, en el banco de pesas. Nota que el texto en las calcomanías de advertencia están en inglés. Saque las calcomanías que están en español, presione las calcomanías de advertencia de tal manera que cubra las que están en inglés. Si no se incluye las calcomanías de advertencia, o no son leíbles, por favor póngase en contacto con la tienda donde compró el banco de pesas. Aplique las calcomanías en el lugar que se muestra.



PRECAUCIÓN

- Mal uso de este producto puede resultar en graves lesiones.
- Lea el manual del usuario y siga todas las preccauciones y instrucciones antes del uso.
- No deje a niños en o alrededor de la máquina.
- Reemplazca la calcomanía si está dañada, illegible o faltando.

correcta para varios ejercicios, y una lista de los músculos afectados. Refiérase a la gráfica de músculos para encontrar los nombres de los músculos.

Las repeticiones en cada serie se debe desempeñar suavemente y sin pausa. La etapa de esfuerzo de cada repetición debe durar como la mitad del tiempo que la etapa del regreso. El respirar apropiadamente es importante. Exhale durante la etapa de esfuerzo de cada repetición e inhale durante la etapa de regreso. Nunca retenga la respiración.

Usted debe descansar por un período de tiempo pequeño después de cada serie. Los períodos de descanso ideal son:

- Descanse tres minutos después de cada serie para un entrenamiento para hacer músculo.
- Descanse un minuto después de cada serie para un entrenamiento para entonar.
- Descanse 30 segundos después de cada serie para un entrenamiento para perder peso.

Planee usar las primeras dos semanas familiarizándose con el equipo y aprendiendo la forma apropiada para cada ejercicio.

ENFRIAMIENTO

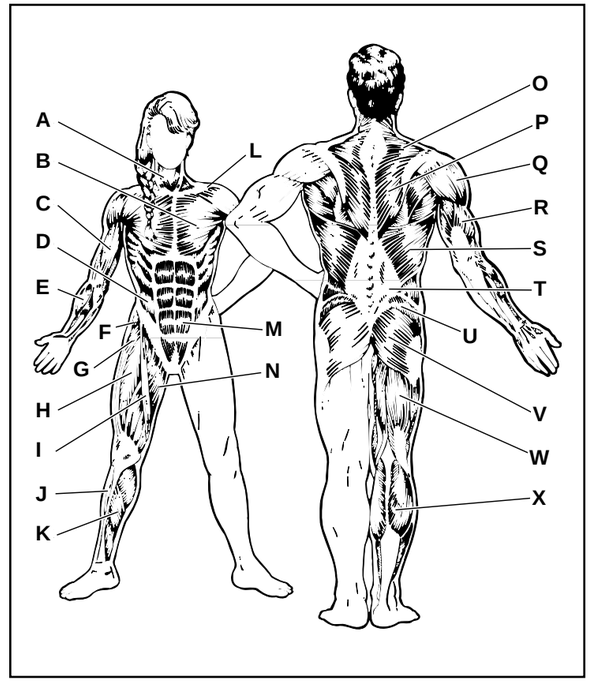
Termine cada entrenamiento con cinco o diez minutos de estiramiento. Incluya estiramientos para ambos brazos y piernas. Muévase lentamente mientras se estira, y mantengase quieto. Comience cada estiramiento gradualmente sin esfuerzo y alcance solo hasta que usted pueda sin forzarse. El estirarse al final de cada entrenamiento es una manera eficaz para aumentar la flexibilidad.

MANTÉNGASE MOTIVADO

Para motivarse, lleve un recordó de cada entrenamiento. Haga una lista con la fecha, ejercicios relazados, resistencia seleccionada y número de repeticiones y juegas completados. Registre su peso y las medidas de su cuerpo al final de cada mes. La llave del éxito es hacer del ejercicio una parte regular y placentera de cada uno de los días de su vida.

TABLA DE MUSCULOSOS

A. Esternomastoideo (cuello)
B. Pectoral Mayor (pecho)
C. Bíceps (parte de enfrente del brazo)
D. Oblícuos (cintura)
E. Braquioradiales (antebrazo)
F. Flexores de la Cadera (parte superior del muslo)
G. Abductor (parte externa del muslo)
H. Cuadríceps (parte frontal del muslo)
I. Sartorio (parte frontal del muslo)
J. Tibial Anterior (parte frontal de la pantorrilla)
K. Sóleo (Parte frontal de la pantorrilla)
L. Deltoideo Anterior (hombro)
M. Recto Abdominal (estómago)
N. Aductor (parte interna del muslo)
O. Trapecio (parte superior de la espalda)
P. Romboide (parte superior de la espalda)
Q. Deltoideo Posterior (hombro)
R. Tríceps (parte posterior del brazo)
S. Dorsal Ancho (parte media de la espalda)
T. Erector Espinal (parte baja de la espalda)
U. Glúteo Mediano (cadera)
V. Glúteo Mayor (asentaderas)
W. Bíceps Femoral (parte posterior de pierna)
X. Gastronemio (parte posterior de la pantorrilla)



GUÍAS DE EJERCICIO

LOS CUATRO TIPOS BÁSICOS DE EJERCICIOS

Constructor de Músculos
Para aumentar el tamaño y la fuerza de sus músculos, empujelos cerca a su capacidad máxima. Sus músculos continuamente se adaptarán a medida que usted aumente la intensidad de sus ejercicios progresivamente. Usted puede ajustar el nivel de intensidad de un ejercicio individual de dos maneras:
• cambiando la cantidad de peso que se usa
• cambiando el número de repeticiones o de series realizados. (Una ”repetición” es un ciclo completo de un ejercicio, como una sentadilla. Un “juego” es una serie de repeticiones realizadas consecutivamente.)

La cantidad apropiada de peso para cada ejercicio depende individualmente del usuario. Es por su decisión calibrar sus límites. Seleccione la cantidad de peso que usted piense es adecuada para usted. Empiece con 3 series de 8 repeticiones por cada ejercicio que realice. Descanse por 3 minutos después de cada juego. Cuando usted pueda completar 3 series de 12 repeticiones sin dificultad, incremente la cantidad de peso.

Tono
Usted puede entonar sus músculos empujándolos a un porcentaje moderado de su capacidad. Seleccione una cantidad moderada de peso e incremente el número de repeticiones en cada juego. Complete tantos series de 15 o 20 repeticiones como sean posibles sin que lleguen a ser incómodos. Descanse por 1 minuto después de cada juego. Trabaje sus músculos completando más series en vez de usar una mayor cantidad de pesa.

Perder Peso
Para perder peso use una menor cantidad de peso e incremente el número de repeticiones en cada juego. Ejercite por 20 o 30 minutos, descansando por un máximo de 30 segundos entre series.

Entrenar Con Variedad
Entrenar con variedad es una manera eficaz de obtener un programa de bienestar bien balanceado. Un ejemplo de un programa con balance es:
• Planear entrenamientos de pesas el Lunes, Miércoles, y Viernes.
• Planear 20 a 30 minutos de ejercicio aeróbico, como andando en bicicleta, corriendo o nadando el Martes y el Jueves.
• Descanse de ambos ejercicios de pesas y ejercicios aeróbicos por lo menos un día completo cada semana para darle a su cuerpo tiempo para regenerarse.

La combinación de ejercicio con pesas y ejercicio aeróbico puede remodelar y fortalecer su cuerpo más desarrollar su corazón y pulmones.

COMO PERSONALIZAR SU PROGRAMA DE EJERCICIO

Determinando la cantidad de tiempo exacto para cada entrenamiento, como también el número de repeticiones o la serie completada, es una decisión individual. Es muy importante evitar sobre pasarse durante los primeros meses de su programa de ejercicio. Usted debe progresar a su propio paso y sea sensible a las necesidades de su cuerpo. Si usted experimenta dolor o mareos a cualquier hora mientras hace ejercicio pare inmediatamente y empiece a enfriarse. Encuentre qué está incorrecto antes de continuar. Recuerde que el descanso adecuado y la dieta apropiada son factores importantes en cualquier programa de ejercicio.

CALENTAMIENTO

Empiece cada entrenamiento con 5 o 10 minutos de estiramiento y ejercicio ligero para calentamiento. El calentamiento prepara su cuerpo para el ejercicio incrementando la circulación, llevando más oxígeno a los músculos y elevando la temperatura del cuerpo.

ENTRENAMIENTO

Cada entrenamiento debe incluir de 6 a 10 ejercicios diferentes. Seleccione ejercicios para cada grupo mayor de músculos, haciendo énfasis en áreas que usted quiere desarrollar más. Para balancear y variar sus entrenamientos, varíe los ejercicios de entrenamiento en entrenamiento.

Programe sus entrenamientos a una hora durante el día que usted tiene el nivel de energía más altos. Cada entrenamiento debe seguir por lo menos un día de descanso. Una vez que usted encuentre un horario adecuado para usted, manténgalo.

FORMAS DE EJERCICIO

Manteniendo la forma apropiada es una parte esencial de un programa de ejercicio eficaz. Esto requiere moverse a través del alcance de moción completo para cada ejercicio y mover solamente las partes apropiadas del cuerpo. El hacer ejercicios de una manera sin control le dejará sintiéndose agotado. En la guía de ejercicios que acompaña este manual usted encontrará fotografías mostrando la forma

PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠ AVISO: Para reducir el riesgo lesiones a personas, lea las siguientes precauciones importantes e información antes de usar el banco de pesas.

1. **Antes de usar el banco de pesas lea todas las instrucciones en este manual del usuario. Use el banco de pesas solamente como se describe en este manual.**
2. **Es la responsabilidad del propietario asegurarse que todos los usuarios del banco de pesas estén adecuadamente informados sobre todas las precauciones necesarias.**
3. **El banco de pesas está diseñado para uso en casa solamente. No use el banco de ejercicio en ningún lugar comercial, de renta o institucional.**
4. **Use el banco de pesas solamente en una superficie nivelada. Para protección, cubra el piso debajo del banco de pesas.**
5. **Asegúrese que todas las piezas estén apropiadamente apretadas cada vez que usted use el banco de prensa. Reemplace inmediatamente cualquier pieza que esté desgastada.**
6. **Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos lejos del banco de pesas a todo tiempo.**
7. **Mantenga las manos y los pies retirados de las piezas móviles del banco.**
8. **Siempre use calzado de atletismo para protección de sus pies.**
9. **Siempre mueva el banco fuera del área cuando desempeñe cuclillas. Siempre desconecte la barra lateral de la estación de la polea superior cuando desempeñe un ejercicio que no la requiera.**
10. **Siempre coloque ambos reposas pesas y los atajadores de seguridad a la misma altura.**
11. **El banco de pesas no se debe usar de personas que pesen más de 115 kg.**
12. **No coloque más de 136 kg, incluyendo la barra de pesas, en los reposa pesas. No coloque más de 68 kg en el porta pesas y la palanca de piernas. Nota: El banco de pesas está diseñado para ser usado con una barra Olímpica, y pesas estandartes o Olímpicas. El banco no incluye una barra de pesas o pesas.**
13. **Siempre coloque una cantidad igual de pesas en cada lado del porta pesas o barra de pesas.**
14. **Siempre asegure las pesas con los pasadores de pesas cuado se montan en el porta pesas.**
15. **Siempre haga ejercicios con un compañero. Su compañero debe estar listo para atajar la barra de pesas si usted no puede completar la repetición.**
16. **Asegúrese de que los cables permanezcan en las poleas todo el tiempo. Si los cables se atoran mientras usted esté haciendo ejercicio, deténgase inmediatamente y asegúrese de que los cables estén en los canales de todas las poleas.**
17. **Si durante el ejercicio usted siente algún dolor o se marea, deténgase inmediatamente y descanse.**

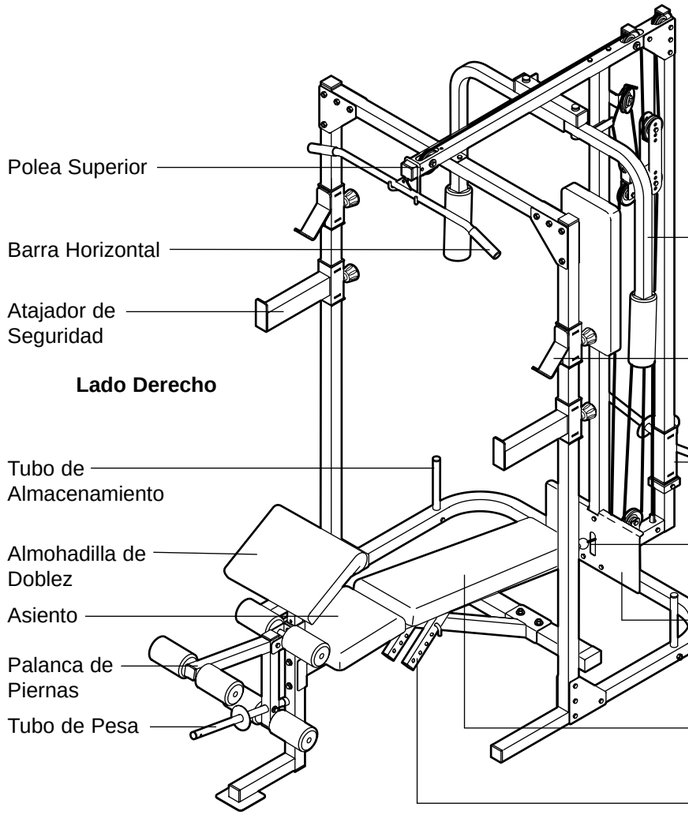
⚠ AVISO: Antes de iniciar cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es especialmente importante para personas mayores de 35 años o personas que han tenido problemas previos de salud. ICON no asume responsabilidad por lesiones personales o daño a propiedades sufrido por o a causa del uso de este producto.

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar el Banco de Pesas WEIDER® 9000. El versátil WEIDER® 9000 está diseñado para ser usado con su propio juego de pesas (no incluido) para desarrollar cada uno de los grandes grupos musculares del cuerpo. Ya que su meta sea entonar su cuerpo, desarrollar dramáticamente la fuerza y tamaño de sus músculos, o mejorar su sistema cardiovascular, el WEIDER® 9000 e ayudará a alcanzar los resultados específicos que usted quiera.

Lea cuidadosamente este manual antes de usar el banco de pesas. Si hay preguntas, comuníquese con el vendedor. Para ayudarnos a darle un mejor servicio, antes de llamar, por favor anote el número del modelo de la máquina y el número de serie. El número del modelo es WEEMBE39221. El número de serie se puede buscar en la calcomanía pegada al banco (vea la portada de este manual para su localización).

Antes de seguir leyendo, por favor estudie el dibujo de abajo y familiarícese con las piezas y sus nombres.



Nota: Los terminos "el lado derecho" y "el lado izquierdo" son determinados relativamente a una persona sentada en el asiento; no corresponden al lado derecho e izquierdo en los dibujos en este manual.

MANTENIMIENTO Y PROBLEMAS

Asegúrese que todas las piezas estén apropiadamente apretadas cada vez que usted use el banco de prensa. Reemplace inmediatamente cualquier pieza que esté desgastada. El banco de pesas puede ser limpiado con un trapo húmedo, y detergente no abrasivo. No use solventes.

APRETANDO LOS CABLES

El cable entretejido, que es el tipo de cable usado en el sistema de entrenamiento, puede alargarse ligeramente la primera vez que se usa. Si se necesitan apretar los cables, quite la Contratuerca de Nylon de M10 (49) y el Perno de M10 x 45mm (57) de los extremos inferiores de las Placas de Poleas (28). Vuelva a conectar la Polea de 90mm (24) y la Trampa de Cables (26) al próximo juego de orificios más arriba en las Placas de Poleas. Asegúrese que la Trampa de Cables sostenga el Cable Inferior (33) en la ranura de la Polea. La Polea superior de 90mm se puede mover hacia abajo de la misma manera. Continúe a mover la Polea Inferior hacia arriba, o la Polea inferior hacia abajo, hasta que el Cable esté apretado. **No sobre apriete la Contratuerca de Nylon todavía; la Polea debe poder dar vuelta libremente.**

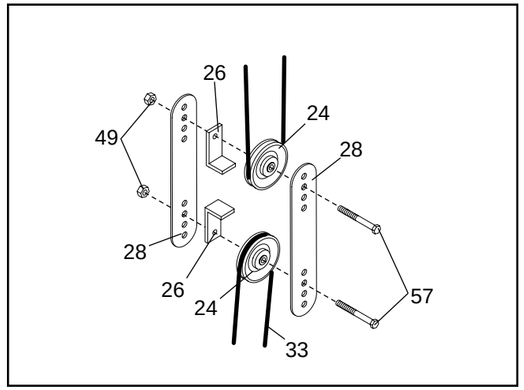
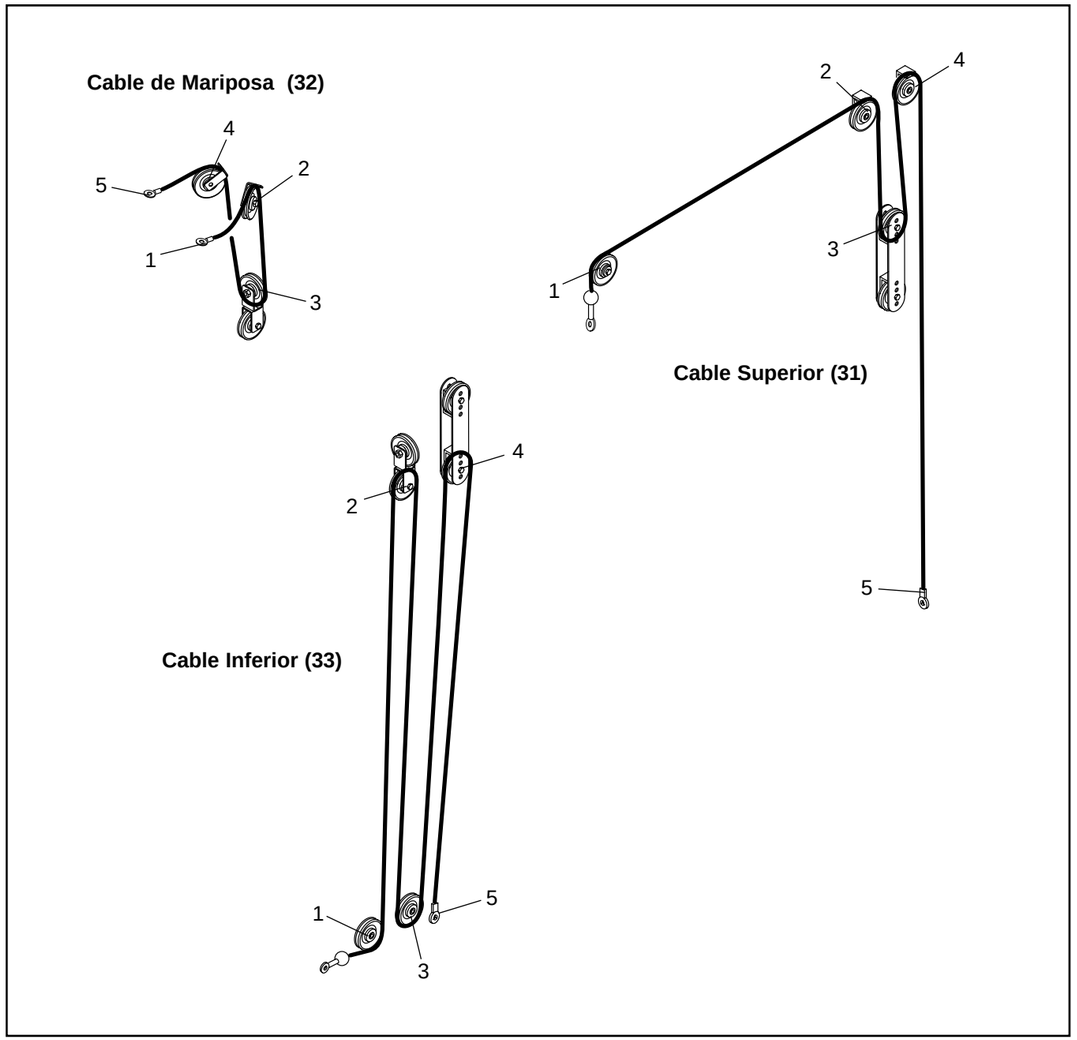


DIAGRAMA DE CABLES

Abajo, el diagrama de cables muestra la manera apropiada de colocar el Cable Superior (31), el Cable de Mariposa (32), y el Cable Inferior (33). Use el diagrama para estar seguro que los dos cables han sido colocados correctamente. Si los cables no han sido correctamente colocados, el sistema de entrenamiento no funcionará apropiadamente y podría dañarse. Los números muestran la ruta correcta para cada cable. **Asegúrese de que los trampas de cable no toquen o junten los cables.**



MONTAJE

Facilite el Proceso para sí Mismo

Este manual está diseñado para asegurar que el banco de pesas se pueda ensamblar exitosamente por cualquier persona. Sin embargo, es importante reconocer que el versátil banco de pesas tiene muchas piezas y que el proceso del ensamble tomará tiempo. La mayoría de las personas encuentran que l apartar suficiente tiempo, el montaje le irá más suavemente.

Antes de empezar el montaje, lea cuidadosamente la siguiente información e instrucciones:

- Montaje requiere dos personas.
- Coloque todas las piezas en un área despejada y retire los materiales de empaque; no deseche los materiales de empaque hasta que el montaje esté terminado.
- Apriete todas las piezas a medida que las ensambla, a menos que se dé instrucciones en otro sentido.
- A medida que ensamble el banco de pesas, asegúrese que todas las piezas estén orientadas como se muestra en los dibujos.
- ***Para identificar las piezas pequeñas, use la TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS localizada en el centro de este manual.***

Se requieren las siguientes herramientas (no incluidas) para el ensamblado:

- **dos llaves de ajuste**
- **un martillo de hule**
- **un desarmador estandard**
- **un destornillador de estrella**
- **lubricante, como grasa o vaselina, y también se necesitará agua jabonosa.**

El montaje será mas apropiado si cuenta con las siguientes herramientas: un juego de conexiones para dados, un juego de llaves de extremos cerrados (de estrías) o de extremos abiertos (españolas), o un juego de llaves de matraca.

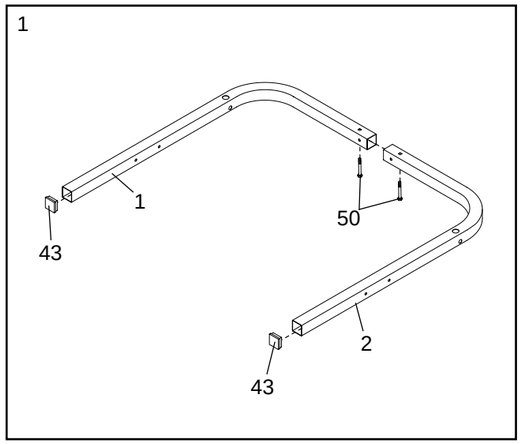
Montaje del Porta Pesas

1. **Antes de Comenzar este paso, asegúrese que haya leído y entendido la información en la caja arriba.**

Presione una Tapa Interna Cuadrada de 50mm (43) dentro del extremo de la Base Derecha (1).

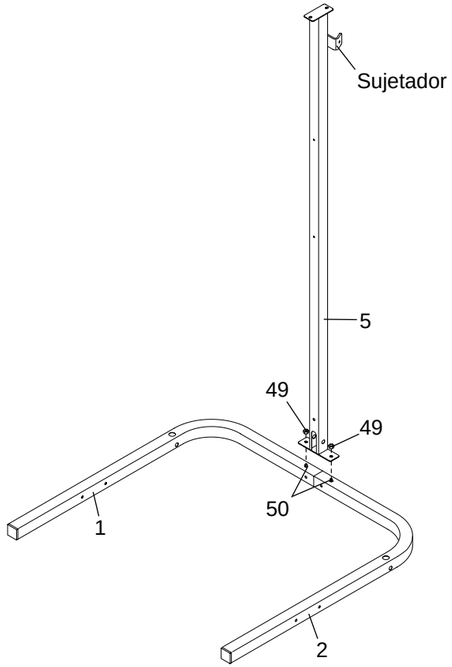
Inserte un Perno de Porte M10 x 60mm (50) arriba por de parte de abajo de la Base Derecha (1). Acueste la Base en el suelo.

Repita este paso con la Base Izquierda (2).



2. Deslice el Montante Vertical del Centro (5) a los Pernos de Porte de M10 x 60mm (50) en las bases Derecha e Izquierda (1, 2). **Asegúrese que el Montante Vertical del Centro esté volteado de tal manera que el sujetador indicado esté en el lado que se muestra.** Con la mano, apriete dos Contratuercas de Nylon de M10 (49) a los Pernos. **No apriete las Contratuercas todavía.**

2



3. Conecte la Placa para los Pies (9) y el Montante Vertical Trasero (6) a las Bases Derecha e Izquierda (1, 2) con dos Pernos de M10 x 68mm (46) y dos Contratuercas de Nylon de M10 (49).

   Conecte la Placa para los Pies (9) al Montante Vertical del Centro (5) con una Perno de M10 x 68mm (46), una Arandela de M10 (52), y una Contratuerca de Nylon de M10 (49).

   No apriete las Contratuercas de Nylon de M10 (49) todavía.

3

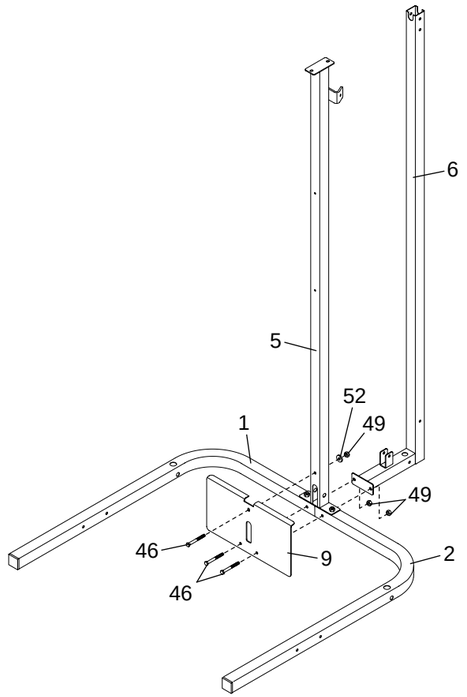


TABLA DE RESISTENCIA DE PESO

Esta gráfica de abajo muestra aproximadamente la resistencia de las pesas en cada estación. La columna marcada “Peso” se refiere a la cantidad de peso, en libras, que se coloca en el porta pesas. La resistencia del brazo de mariposa que está enlistada es la resistencia de cada brazo de mariposa. **Nota: La resistencia actual en cada estación puede variar de acuerdo a la fricción entre los cables, poleas, y porta pesa.**

PESAS (lbs.)	BRAZO DE MARIPOSA (lbs.)	POLEA INFERIOR (lbs.)	POLEA ALTA (lbs.)
10	9	21	21
20	13	32	32
30	17	44	44
40	20	55	55
50	24	67	67
60	28	78	78
70	31	90	90
80	35	101	101
90	38	113	113
100	42	120	120
110	46	132	132
120	49	142	142
130	53	154	154
140	57	164	164
150	61	176	176

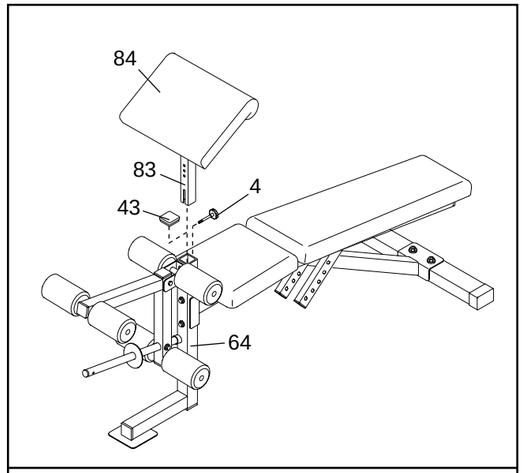
Nota: 1 lbs. = .454 kg

USANDO LA ALMOHADILLA DE DOBLEZ

Quite la Tapa Interna Cuadrada de 50mm (43) de la Pata Delantera (64).

Alinee un orificio en el Poste de Doblez (83) con el orificio en la Pata Delantera (64). Asegure el Poste de Doblez con la Perilla de Doblez (4). **Asegúrese que la Perilla esté completamente apretada.**

Nota: Cuando no esté usando la Almohadilla de Doblez (84), guárdelo alejado del banco de pesas.

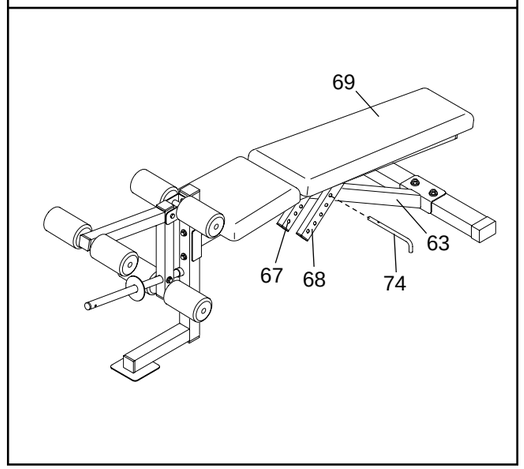


AJUSTANDO EL RESPALDO

El Respaldo del Banco (69) se puede usar en una posición de inclinación, una posición nivelada, o cualquier de las dos posiciones de declive. Para ajustar el Respaldo a una posición de declive, quite el Pasador del Banco (74) e insértelo por el juego superior de orificio en los Marcos del Respaldo (67, 68) y el Marco del Banco (63).

Para ajustar el Respaldo del Banco (69) a la posición nivelada, inserte el Pasador del Banco (74) por el segundo juego de orificios desde arriba de los Marcos del Respaldo (67, 68) y el Marco del Banco (63).

Para ajustar el Respaldo del Banco (69) a una posición de inclinación, inserte el Pasador del Banco (74) por uno de los juegos inferiores de orificios en los Marcos del Respaldo (67, 68) y el Marco del Banco (63).



⚠ADVERTENCIA: Cuando ajuste la posición del Respaldo del Banco (69), asegúrese que el Pasador del Banco (74) esté completamente insertado por los Marcos del Respaldo (67, 68) y el orificio en el Marco del Banco (63).

4. Conecte uno de los Montantes Verticales (3) a la Base Derecha (1) con cuatro Pernos de M10 x 68mm (46), dos Placas de Soporte (14), y cuatro Contratuercas de Nylon de M10 (49). **No apriete las Contratuercas de Nylon todavía.**

   Repita este paso con el otro Montante Vertical (que no se muestra) y la Base Izquierda (que no se muestra).

5. Presione una Tapa Interna Cuadrada de 50mm (43) dentro de la parte de arriba del Montante Vertical (3) derecho.

   Deslice un Atajador de Seguridad (15) al Montante Vertical (3) derecho y meta la Perilla (17) dentro del orificio de ajuste inferior en el Montante Vertical. Dé vuelta a la perilla en dirección de las agujas del reloj hasta que esté apretada.

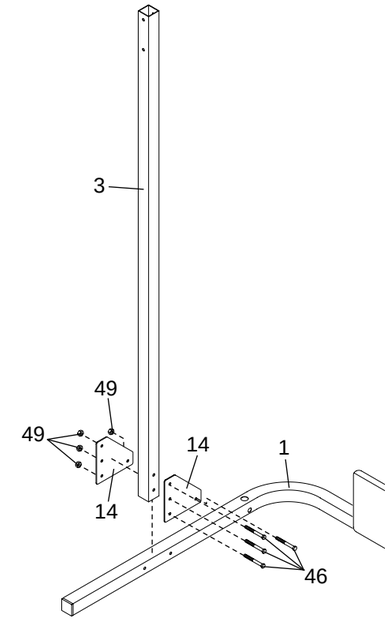
   Deslice un Reposa Pesas (16) al Montante Vertical (3) derecho y meta la Perilla (17) dentro de un orificio de ajuste en el Montante Vertical. Dé vuelta a la Perilla en dirección de las agujas del reloj hasta que esté apretada.

   Repita este paso con el Montante con el Montante Vertical izquierdo (que no se muestra).

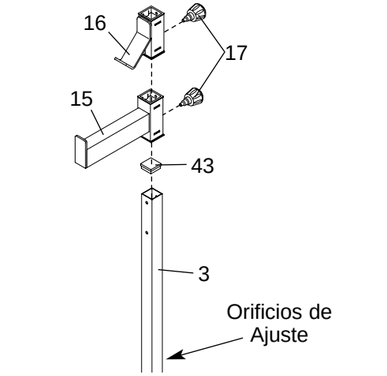
6. Conecte la Barra Cruzada (7), con la calcomanía en el lado que se muestra, al Montante Vertical (3) derecho con cuatro Pernos de M10 x 68mm (46), dos Placas de Soporte (14), y cuatro Contratuercas de Nylon de M10 (49). **No apriete las Contratuercas de Nylon todavía.**

   Conecte la Barra Cruzada (7) al Montante Vertical izquierdo (que no se muestra) de la misma manera.

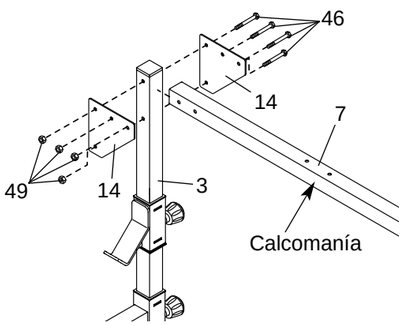
4



5



6



7. Deslice el Atajador del Porta Pesas (19) al Montante Vertical Trasero (6). **Asegúrese que el Atajador del Porta Pesas esté orientado de tal manera que el Forro de Cojinete del Atajador del Porta Pesas (20) y el orificio indicado estén en las posiciones que se muestran.** Conecte el Atajador del Porta Pesas al orificio cerca de la parte inferior del Montante Vertical Trasero con un Perno de M8 x 70mm (58) y una Contratuerca de Nylon de M8 (48).

   Presione dos Tapas Internas Redondas de 25mm (45) dentro del tubo en el Porta Pesas (10). Inserte un Perno de M10 x 19mm (61) dentro del sujetador en el Porta Pesas. Deslice el Porta Pesas al Montante Vertical Trasero (6). **Asegúrese que el sujetador esté en el lado que se muestra.**

8. Presione tres Tapas Internas Cuadradas de 50mm (43) dentro de los extremos indicados del Marco Superior (8).

9. Conecte el Marco Superior (8) a la Barra Cruzada (7) con dos Pernos de M10 x 68mm (46), dos Arandelas de M10 (52), y dos Contratuercas de Nylon de M10 (49).

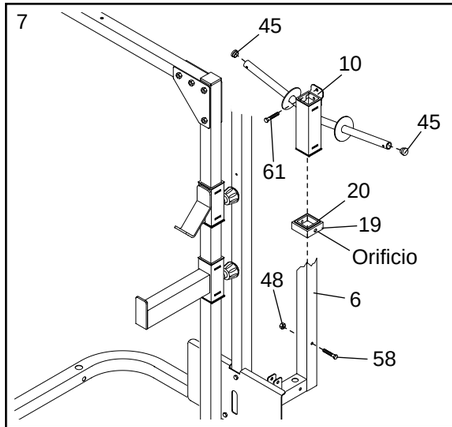
   Conecte el Marco Superior (8) al Montante Vertical del Centro (5) con dos Pernos de M10 x 68mm (46), dos Arandelas de M10 (52) y dos Contratuercas de Nylon de M10 (49).

   No apriete las Contratuercas de Nylon de M10 (49) todavía.

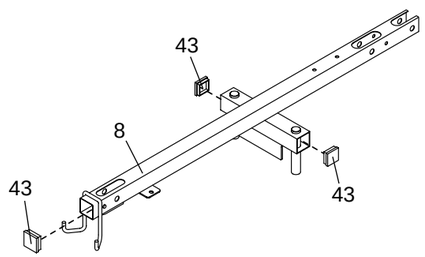
10. Conecte el Marco Superior (8) al Montante Vertical Trasero (6) con tres Pernos de M10 x 68mm (46), dos Placas de Soporte (14), y tres Contratuercas de Nylon de M10 (49).

    Apriételas Contratuercas de Nylon de M10 (49) que se usaron en los pasos 2 a 10.

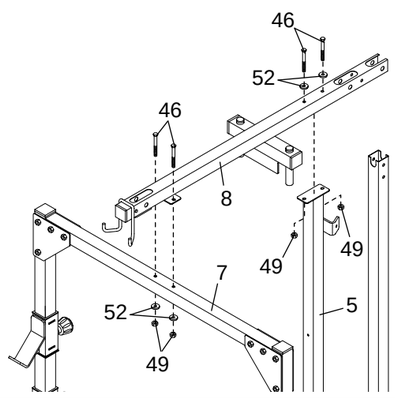
7



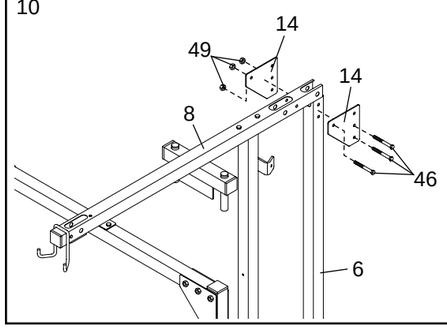
8



9



10



CONECTANDO LA BARRA LATERAL A LA ESTACIÓN DE POLEA SUPERIOR O LA ESTACIÓN DE POLEA INFERIOR

Para usar la estación superior o inferior de polea , conecte la Barra Lateral (73) al Cable Superior (31) o el Cable Inferior (que no se muestra) usando el Sujetador de Cable (30). La Barra para Remar (que no se muestra) se puede conectar de la misma manera.

⚠ ADVERTENCIA: Siempre quite la Barra Lateral (73) cuando desempeñe un ejercicio que no requiere el uso de la Barra Lateral.

CONECTANDO LAS PESAS AL PORTA PESAS

Para usar el Porta Pesas (10), deslice la cantidad de pesas deseadas (no incluidas) a cada lado del tubo de pesas en el Porta Pesas. Asegúrela pesa con dos Pasadores de Pesas (37).

⚠ ADVERTENCIA: No coloque más de 68 kg en el Porta Pesas (10). Siempre coloque la misma cantidad de peso en cada lado del Porta Pesas.

Para usar las pesas Olímpicas presione dos Forros de Cojinetes del Adaptador (44) dentro de los extremos de cada Adaptador de Pesas (23). Deslice un Adaptador de Pesas en cada lado del tubo de pesasen el Porta Pesas (10).

GUARDANDO LAS PESAS

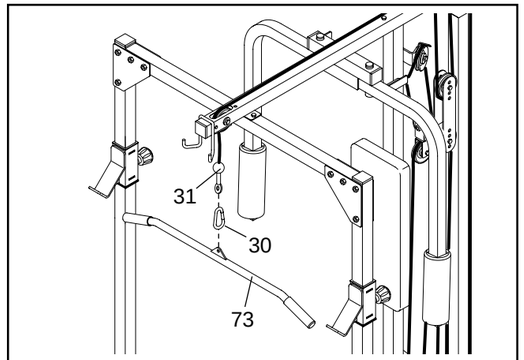
Para guardas las pesas, deslícelas a los Tubos de Almacenamiento (22) en las Bases Derecha e Izquierda (1, 2).

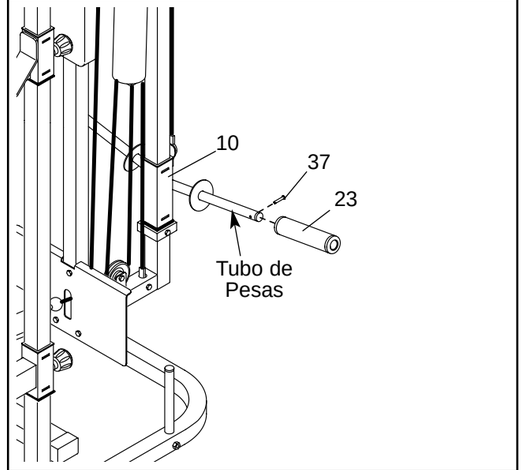
CONECTANDO PESAS A LA PALANCA DE PIERNAS

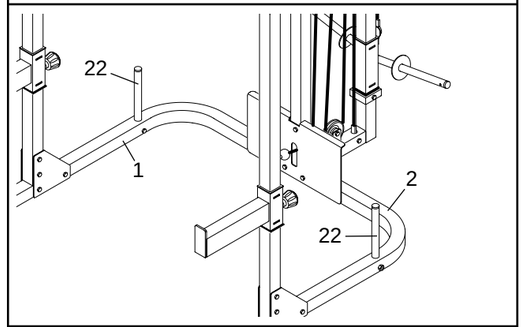
Para usar la Palanca de Piernas (66), deslice la cantidad deseada de pesas (que no se incluye) a los Tubos de Pesas (65) y asegúrelo con el Pasador de Pesas (37).

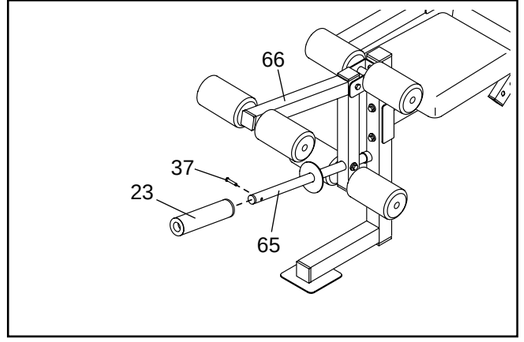
Para usar las pesas Olímpicas, deslice el Adaptador de Pesas (23) al Tubo de Pesas (65).

⚠ ADVERTENCIA: No coloque más de 68 kg en el Tubo de Pesas (65).

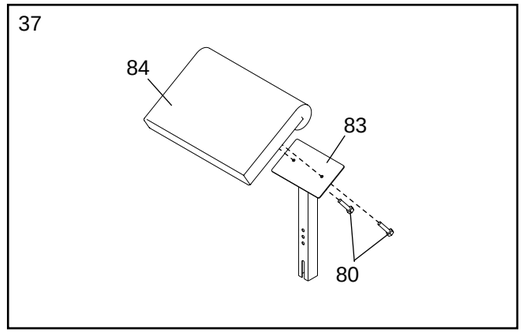








37. Conecte la Almohadilla de Doblez (84) al Poste de Doblez (83) con dos Pernos de M6 x 16mm (80).



38. Asegúrese de que todas las piezas estén ajustados apropiadamente. El uso de todas las piezas restantes se explicará en la sección de AJUSTE abajo.

AJUSTE

Esta sección explica como ajustar el banco de pesas. Vea las GUÍAS DE EJERCICIO en la página 22 para ver información importante sobre como obtener el máximo beneficio de su programa de ejercicio. También, refiérase a la guía de ejercicio que acompaña este manual para ver la forma correcta de cada ejercicio.

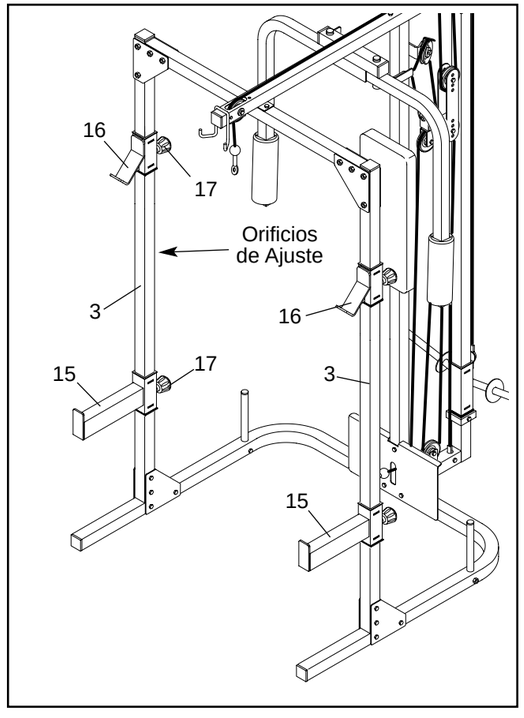
Asegúrese que todas las piezas estén apropiadamente apretadas cada vez que usted use el sistema de entrenamiento. Reemplace cualquier pieza desgastada inmediatamente. El sistema de entrenamiento se puede limpiar con una tela húmeda y detergente no abrasivo. No use solventes.

AJUSTE LOS ATAJADORES DE PESAS Y DE SEGURIDAD

Antes de comenzar un ejercicio, mueva los Reposa Pesas (16) y los Atajadores de Seguridad (15) a juegos de orificios en los Montantes Verticales (3) que sean más apropiados para ese ejercicio. Dé vuelta a la Perilla (17) en dirección opuesta a las agujas del reloj, y jálela hacia afuera lo más que se pueda. Deslice el Reposa Pesas o el Atajador de Seguridad a la altura deseada. Meta la Perilla dentro del un orificios de ajuste en el Montante Vertical. Dé vuelta a la Perilla en dirección de las agujas del reloj hasta que esté apretada.

Los orificios seleccionados para los Atajadores de Seguridad (15) deben representar el punto más bajo al cual usted quiere la barra de pesas durante el ejercicio. Los orificios seleccionados para los Reposa Pesas (16) deben estar a una altura que sea cómoda para levantar y reemplazar la barra de pesas.

⚠ ADVERTENCIA: Siempre coloque ambos Reposas Pesas (16) y los Atajadores de Seguridad (15) a la misma altura.

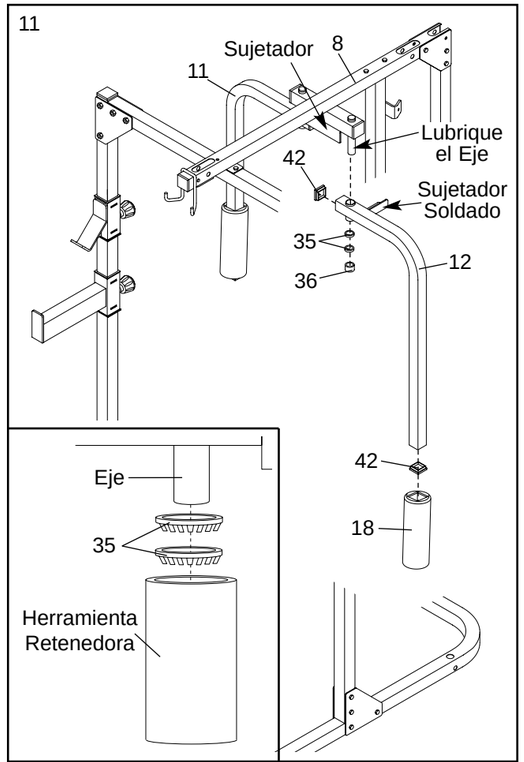


11. Identifique los Brazos de Mariposa Derecho e Izquierdo (11, 12) notando las posiciones de los sujetadores soldados.

    Presione dos Tapas Internas Cuadradas de 45mm (42) dentro de los extremos del Brazo de Mariposa Izquierdo (12). Moje el extremo inferior del Brazo de Mariposa con agua jabonosa. Deslice una Almohadilla Grande de Espuma (18) al extremo del Brazo de Mariposa.

    Lubrique los ejes en el Marco Superior (8) con grasa. Oriente el Brazo de Mariposa Izquierdo (12) como se muestra y deslícelo al eje izquierdo de tal manera que esté detrás del sujetador en el Marco Superior. Pídale a otra persona que asegure el Brazo Mariposa con dos Retenedores de 1“ (35) y una Tapa Cubierta de 1” (36). **Nota: Coloque los Retenedores encima de la herramienta retenedora, como se muestra en el dibujo del recuadro. Asegúrese que los dientes en los Retenedores doblen hacia la herramienta. Suavemente golpee la herramienta al eje. Quite la herramienta, y suavemente golpee la Tapa de la Cubierta al eje.**

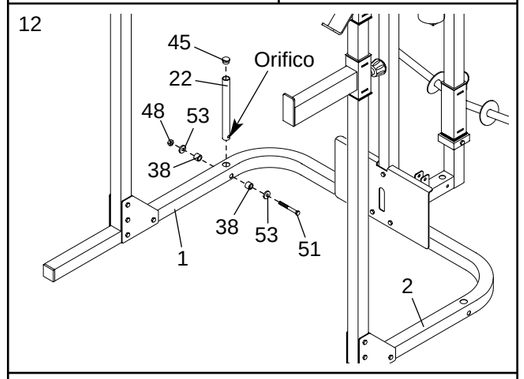
    Repita este paso con el Brazo Mariposa Derecho (11).



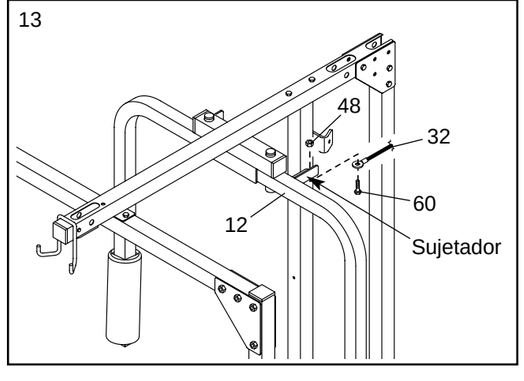
12. Presione una Tapa Interna Redonda de 25mm (45) dentro del extremo superior del Tubo de Almacenamiento (22), como se muestra.

    Conecte el Tubo de Almacenamiento (22) dentro del orificio en la Base Derecho (1) con una Perno de M8 x 65mm (51), dos Arandelas de M8 (53), dos Espaciadores de 13mm x 12mm (38), y una Contratuerca de Nylon de M8 (48).

    Repita este paso con el otro Tubo de Almacenamiento (que no se muestra) y la Base Izquierda (2).

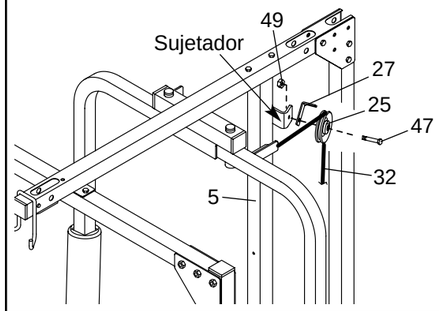


13. **Identifique el Cable de Mariposa (32), el cual tiene un ojete en cada extremo.** Conecte un extremo del Cable al sujetador en el Brazo de Mariposa Izquierdo (12) con un Perno de Hombro de M8 x 22mm (60) y una Contratuerca de Nylon de M8 (48).



14. Envuelva el Cable de Mariposa (32) alrededor de una Polea en “V” (25). Conecte la Polea y una Trampa de Cables Grande (27) al sujetador en el Montante Vertical del Centro (5) con un Perno de M10 x 60mm (47) y una Contratuerca de Nylon de M10 (49).

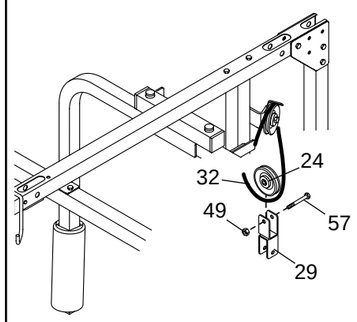
14



15. Quite las Poleas de 90mm (24) del Sujetador Doble en “U” (29) pre-ensamblado.

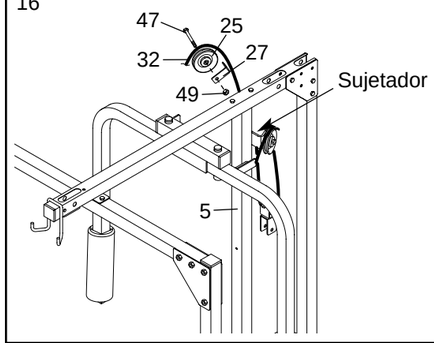
    Envuelva el Cable de Mariposa (32) debajo de una Polea de 90mm (24). Conecte la Polea al Sujetador Doble en “U” con un Perno de M10 x 45mm (57) y una Contratuerca de Nylon de M10 (49).

15



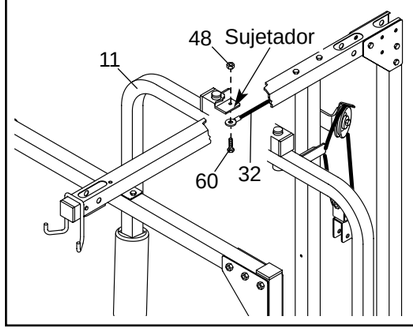
16. Envuelva un Cable de Mariposa (32) alrededor de una Polea en “V” (25). Conecte la Polea y una Trampa Grande de Cable (27) al Sujetador en el Montante Vertical del Centro (5) con un Perno de M10 x 60mm (47) y una Contratuerca de Nylon de M10 (49).

16



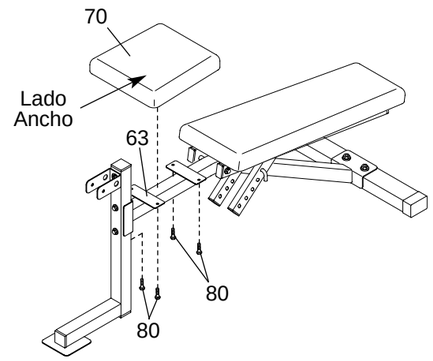
17. Conecte el Cable de Mariposa (32) al sujetador en el Brazo de Mariposa Derecho (11) con un Perno de Hombro de M8 x 22mm (60) y una Contratuerca de Nylon de M8 (48).

17



33. Oriente el Asiento (70) con el extremo ancho en el lado que se muestra. Conecte el Asiento al Marco del Banco (63) con cuatro Pernos de M6 x 16mm (80).

33

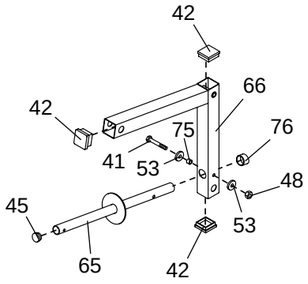


34. Presione tres Tapas Internas Cuadradas de 45mm (42) dentro de la Palanca de Piernas (66).

    Conecte el Tubo de Pesas (65) a la Palanca de Pesas (66) con un Perno de M8 x 58mm (41), dos Arandelas de M8 (53), un Espaciador de 13mm x 10mm (75), y una Contratuerca de Nylon de M8 (48).

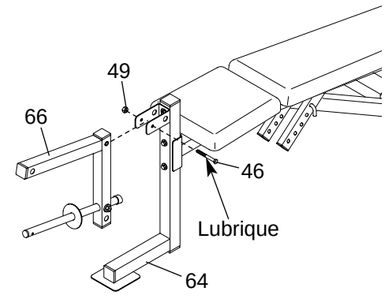
    Presione una Tapa Interna Redonda de 25mm (45) dentro del extremo indicado del Tubo de Pesas (65). Presione la Tapa Angular Redonda de 25mm (76) dentro del otro extremo del Tubo de Pesas.

34



35. Lubrique el Perno de M10 x 68mm (46) con grasa. Conecte la Palanca de Piernas (66) a la Pata Delantera (64) con un Perno y una Contratuerca de Nylon de M10 (49).

35

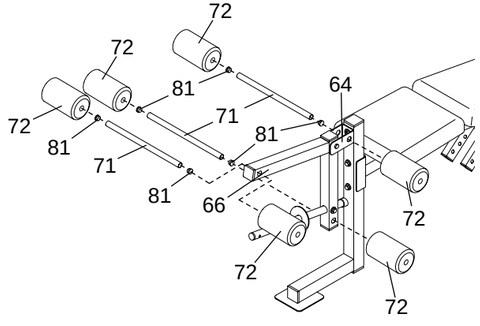


36. Presione las seis Tapas Internas Redondas de 19mm (81) dentro de los extremos de los tres Tubos con Almohadillas (71).

    Deslice un Tubo con Almohadilla (71) dentro del orificio en la Pata Delantera (64). Deslice dos Almohadillas de Espuma (72) a los extremos del Tubo de Almohadilla.

    Deslice los otros dos Tubos con Almohadilla (71) dentro de los orificios en la Palanca para las Piernas (66). Deslice dos Almohadillas de Espuma (72) a cada Tubo con Almohadilla.

36



Montaje del Banco

29. Presione dos Tapas Externas de 51mm x 76mm (79) al Estabilizador (62). Conecte el Estabilizador al Marco del Banco (63) con dos Pernos de Porte de M10 x 60mm (50) y dos Contratuercas de Nylon de M10 (49).

30. Presione tres Tapas Internas Cuadradas de 50mm (43) dentro de la Pata Delantera (64).

    Conecte la Pata Delantera (64) al Marco del Banco (63) con dos Pernos de M10 x 65mm (54), dos Arandelas de M10 (52), y dos Contratuercas de Nylon de M10 (49).

31. Oriente los Marcos del Respaldo (67, 68) derecho e izquierdo como se muestra. Presione seis Tapas Internas de 25mm x 50mm (82) dentro de los Marcos del Respaldo.

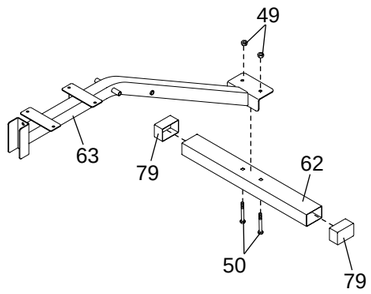
    Oriente el Respaldo del Banco (69) con el extremo ancho en el lado que se muestra. Conecte el Respaldo a los Marcos del Respaldo Izquierdo y Derecho (67, 68) con cuatro Pernos de M6 x 63mm (56) y cuatro Arandelas de M6 (59). **No apriete los Pernos todavía.**

32. Lubrique el Perno de M10 x 180mm (78) con grasa. Conecte los Marcos del Respaldo (67, 68) al Marco del Banco (63) con el Perno, dos Arandelas de M10 (52), y una Contratuerca de Nylon de M10 (49).

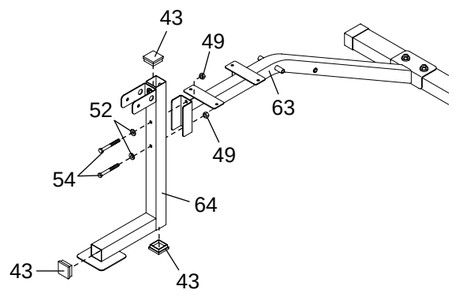
    Inserte el Pasador del Banco (74) por el juego de orificios en los tubos de ajuste en los Marcos del Respaldo (67, 68) y el orificio indicado en el marco del Banco (63).

    Apriete los Pernos de M6 x 63mm (56) que se usaron el el paso 31.

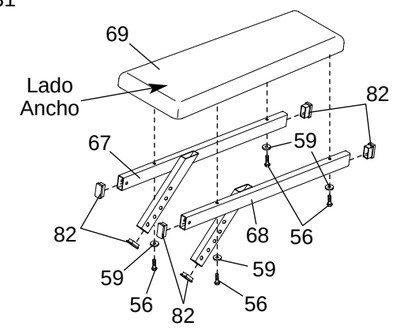
29



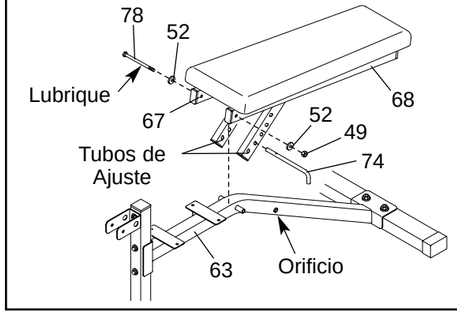
30



31



32



18. **Identifique el Cable Superior (31), el cual es el más corto de los dos cables restantes.** Guíe el extremo del Cable con el ojete arriba por el orificio indicado en el Marco Superior (8).

    Envuelva el Cable Superior (31) alrededor de una Polea de 90mm (24). Conecte la Polea dentro del Marco Superior (8) con un Perno de M10 x 65mm (54), dos Espaciadores de 15mm x 13mm (39), dos Arandelas de M10 (52), y una Contratuerca de Nylon de M10 (49).

19. Guíe el Cable Superior (31) abajo por el orificio indicado en el Marco Superior (8).

    Envuelva el Cable Superior (31) alrededor de una Polea de 90mm (24). Conecte la Polea y una Trampa de Cables (26) dentro del Marco Superior (8) con una Perno de M10 x 65mm (54), un Espaciador de 15mm x 13mm (39), un Espaciador de 15mm x 10mm (40), dos Arandelas de M10 (52), y una Contratuerca de Nylon de M10 (49).

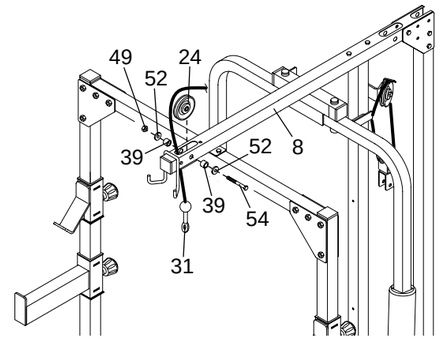
20. Quite las Poleas de 90mm (24) de las Placas de Poleas (28) pre-ensambladas.

    Envuelva el Cable Superior (31) debajo de una Polea de 90mm (24). Conecte la Polea y una Trampa de Cables (26) al Segundo orificio desde arriba de las dos Placas de Poleas (28) con un Perno de M10 x 45mm (57) y una Contratuerca de Nylon de M10 (49).

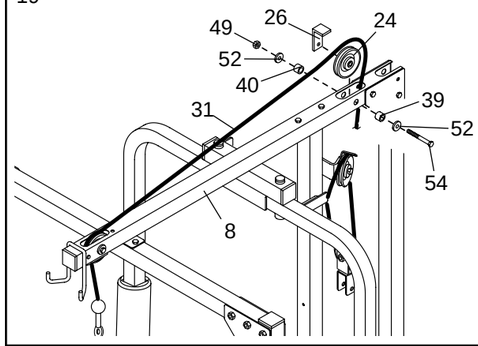
21. Guíe el Cable Superior (31) arriba por el orificio indicado en el Marco Superior (8).

    Envuelva el Cable Superior (31) alrededor de una Polea de 90mm (24). Conecte la Polea, una Trampa de Cables (26), un Espaciador de 15mm x 8mm (55), y un Espaciador de 15mm x 10mm (40) al Marco Superior (8) con un Perno de M10 x 68mm (46), las dos Placas de Soporte (14) conectadas, y una Contratuercas de Nylon de M10 (49). **No sobre apriete el Perno; la polea debe poder pivotar fácilmente.**

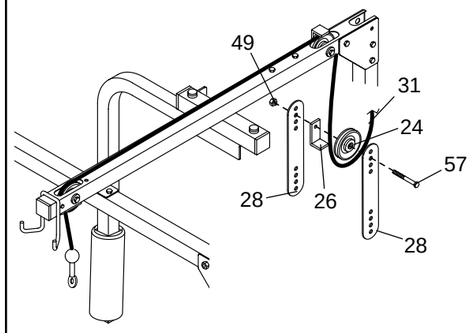
18



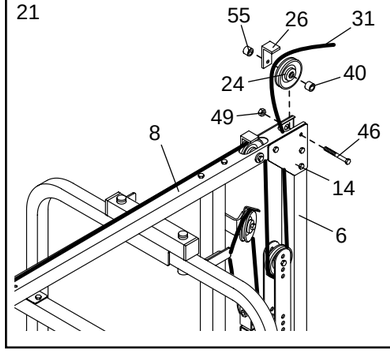
19



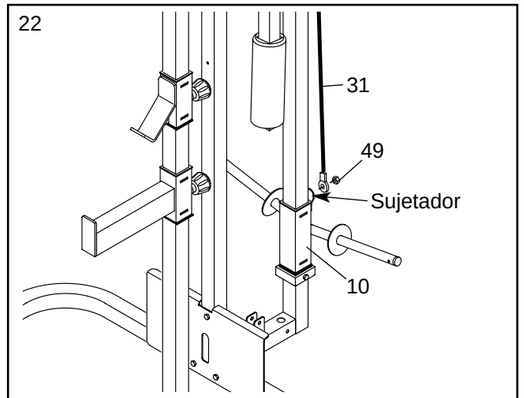
20



21

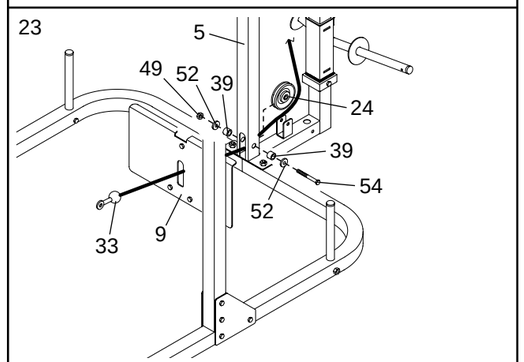


22. Conecte el Cable Superior (31) al Perno de M10 x 19mm (que no se muestra) en el sujetador en el Porta Pesas (10) con una Contratuerca de Nylon de M10 (49).

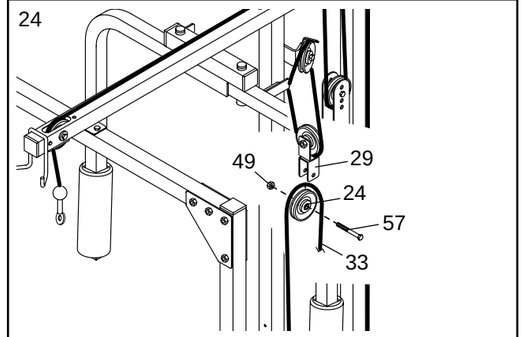


23. Localice el Cable Inferior (33). Guíe el extremo del Cable con el ojete por el orificio en la Placa para los Pies (9) y por el Montante Vertical del Centro (5).

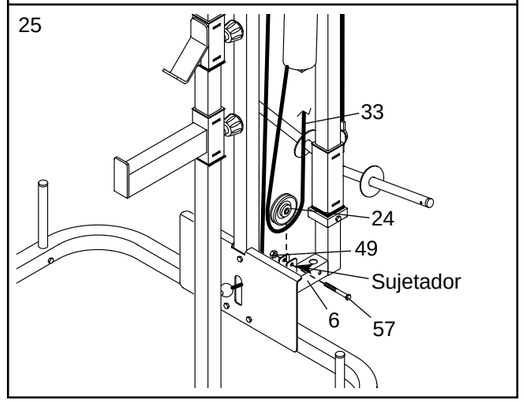
    Envuelva el Cable Inferior (33) debajo de una Polea de 90mm (24). Conecte la Polea dentro del Montante Vertical del Centro (5) con un Perno de M10 x 65mm (54), dos Arandelas de M10 (52), dos Espaciadores de 15mm x 13mm (39), y una Contratuerca de Nylon de M10 (49).



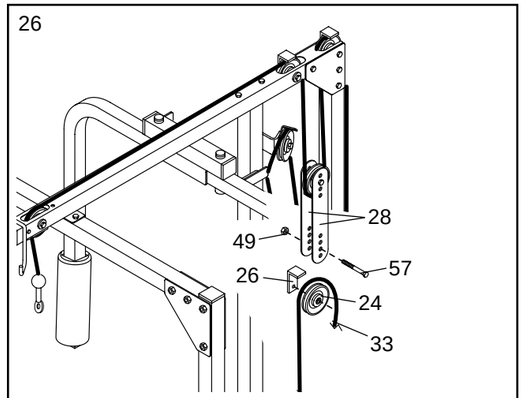
24. Envuelva el Cable Inferior (33) alrededor de una Polea de 90mm (24). Conecte la Polea a la parte de abajo de una Sujetador Doble en “U” (29) con un Perno de M10 x 45mm (57) y una Contratuerca de Nylon de M10 (49).



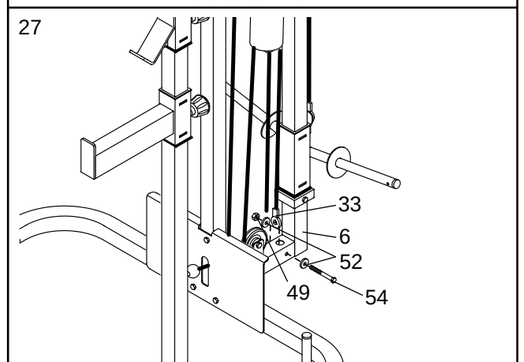
25. Envuelva el Cable Inferior (33) debajo de una Polea de 90mm (24). Conecte la Polea al sujetador en el Montante Vertical Trasero (6) con un Perno de M10 x 45mm (57) y una Contratuerca de Nylon de M10 (49).



26. Envuelva el Cable Inferior (33) alrededor de una Polea de 90mm (24). Conecte la Polea y una Trampa de Cables (26) al segundo orificio desde abajo de las dos Placas de Polea (28) con un Perno de M10 x 45mm (57) y una Contratuerca de Nylon de M10 (49).

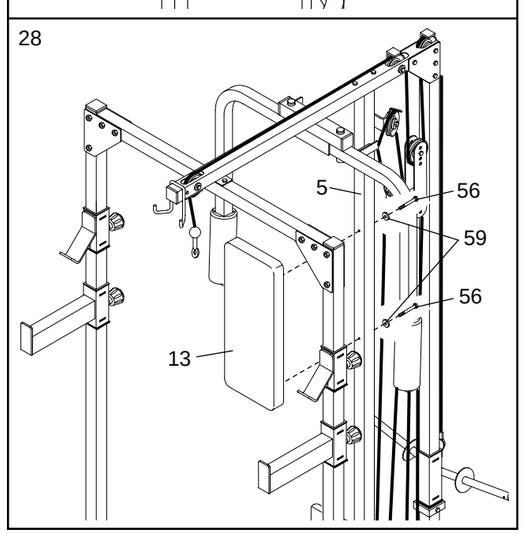


27. Conecte el extremo del Cable Inferior (33) dentro del orificio en el Montante Vertical Trasero (6) con un Perno de M10 x 65mm (54), dos Arandelas de M10 (52) y una Contratuerca de Nylon de M10 (49).

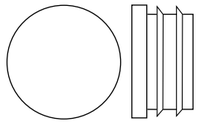


28. Conecte el Respaldo (13) al Montante Vertical del Central (5) con dos Pernos de M6 x 63mm (56) y dos Arandelas de M6 (59).

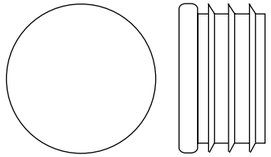
Antes de usar el porta pesas, jale cada cable algunas veces para asegurarse que los cables se muevan suavemente sobre las poleas. Si uno de los cables no se mueven suavemente, encuentre y corrija el problema. **IMPORTANTE: Si los cables no se instalan apropiadamente, se pueden dañar cuando se usen pesas pesadas. Vea los DIAGRAMAS DE CABLES en la página 20 para la manera apropiada de guiar los cables. Si cualquier de los cables está flojo, se necesitarán apretar; vea MANTENIMIENTO Y PROBLEMAS en la página 21.**



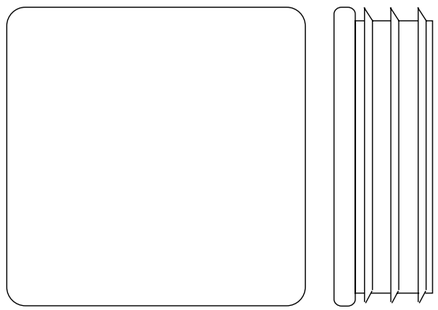
Tapa Exterior de 51mm x 76mm (79)



Tapa Interna Redonda de 19mm (81)

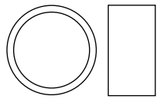


Tapa Interna Redonda de 25mm (45)

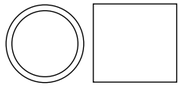


Tapa Interna Cuadrada de 50mm (43)

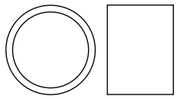
Tapa Interna de 25mm x 50mm (82)



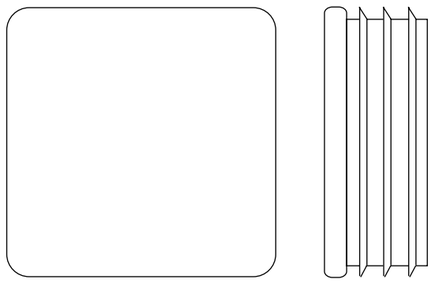
Espaciador de 15mm x 8mm (55)



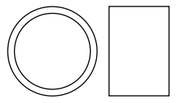
Espaciador de 13mm x 12mm (38)



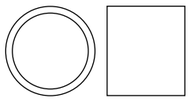
Espaciador de 13mm x 10m (75)



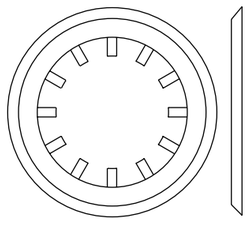
Tapa Interna Cuadrada de 45mm (42)



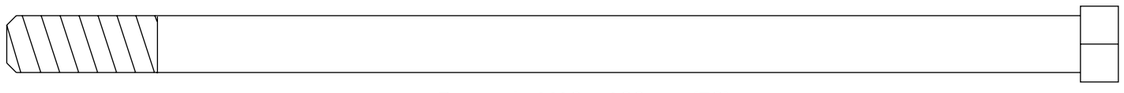
Espaciador de 15mm x 13mm (39)



Espaciador de 15mm x 10mm (40)



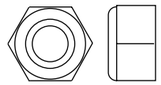
Retenedor de 1” (35)



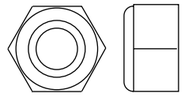
Perno de M10 x 180mm (78)

TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

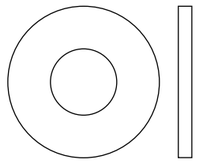
Este cuadro se provee para ayudarle a usted a identificar las piezas pequeñas que se usan en el montaje. El número en paréntesis debajo de cada pieza, se refiere al número clave de cada pieza, de la LISTA DE PIEZAS en el centro de este manual. **Nota: Algunas piezas pequeñas pueden haber sido armadas previamente para propósitos de envío. Si una pieza no se encuentra en la bolsa de las piezas, revise si ha sido armada previamente.**



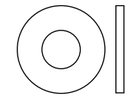
Contratuerca de Nylon de M8 (48)



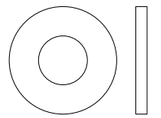
Contratuerca de Nylon de M10 (49)



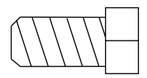
Arandela de M10 (52)



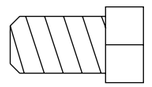
Arandela de M6 (59)



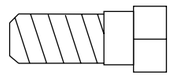
Arandela de M8 (53)



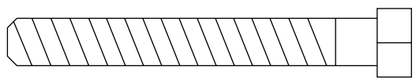
Perno de M6 x 16mm



Perno de M10 x 19mm (61)

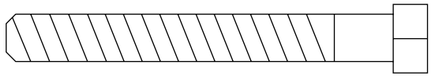


Perno de Hombro de M8 x 22mm (60)

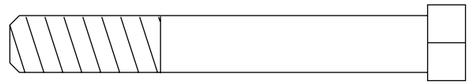


Perno de M6 x 63mm (56)

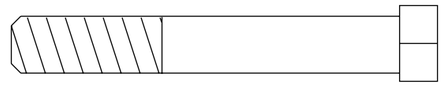
Perno de M8 x 58mm (41)



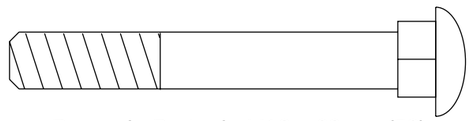
Perno de M8 x 70mm (58)



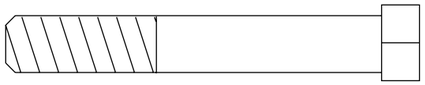
Perno de M10 x 68mm (46)



Perno de M10 x 65mm (54)

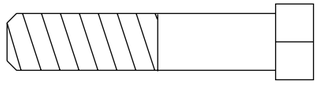


Perno de Porte de M10 x 60mm (50)



Perno de M8 x 65mm (51)

Perno de M10 x 60mm (47)



Perno de M10 x 45mm (57)

LISTA DE PIEZAS—NÚM. DE MODELO WEEMBE39221 R0303A

Núm.	Ctd.	Descripción	Núm.	Ctd.	Descripción
1	1	Base Derecha	45	5	Tapa Interna Redonda de 25mm
2	1	Base Izquierda	46	28	Perno de M10 x 68mm
3	2	Montante Vertical	47	2	Perno de M10 x 60mm
4	1	Perilla de Doblez	48	6	Contratuerca de Nylon de M8
5	1	Montante Vertical del Centro	49	47	Contratuerca de Nylon de M10
6	1	Montante Vertical Trasero	50	4	Perno de Porte de M10 x 60mm
7	1	Barra Cruzada	51	2	Perno de M8 x 65mm
8	1	Marco Superior	52	17	Arandela de M10
9	1	Placa para los Pies	53	6	Arandela de M8
10	1	Porta Pesas	54	6	Perno de M10 x 65mm
11	1	Brazo Mariposa Derecho	55	1	Espaciador de 15mm x 8mm
12	1	Brazo Mariposa Izquierdo	56	6	Perno de M6 x 63mm
13	1	Respaldo	57	5	Perno de M10 x 45mm
14	10	Placa de Soporte	58	1	Perno de M8 x 70mm
15	2	Atajador de Seguridad	59	6	Arandela de M6
16	2	Reposa Pesas	60	2	Perno de Hombro de M8 x 22mm
17	4	Perilla	61	1	Perno de M10 x 19mm
18	2	Almohadilla Grande de Espuma	62	1	Estabilizador
19	1	Atajador del Porta Pesas	63	1	Marco de Banco
20	1	Forro de Cojinete del Atajador del Porta Pesas	64	1	Pata Delantera
			65	1	Tubo de Pesas
21	10	Forro de Cojinete del Porta Pesas	66	1	Palanca de Piernas
22	2	Tubo de Almacenamiento	67	1	Marco del Respaldo Derecho
23	3	Adaptador de Pesas	68	1	Marco del Respaldo Izquierdo
24	9	Polea de 90mm	69	1	Respaldo del Banco
25	2	Polea en “V”	70	1	Asiento
26	4	Trampa del Cable	71	3	Tubo de Almohadilla
27	2	Trampa Grande de Cables	72	6	Almohadilla de Espuma
28	2	Placa de la Polea	73	1	Barra Lateral
29	1	Sujetador Doble en “U”	74	1	Pasador del Banco
30	2	Sujetador de Cable	75	1	Espaciador de 13mm x 10mm
31	1	Cable Superior	76	1	Tapa Angular Redonda de 25mm
32	1	Cable de Mariposa	77	4	Mango
33	1	Cable Inferior	78	1	Perno de M10 x 180mm
34	2	Forro de Cojinete de Mariposa	79	2	Tapa Exterior de 51mm x 76mm
35	4	Retenedor de 1”	80	6	Perno de M6 x 16mm
36	2	Tapa Cubierta de 1”	81	6	Tapa Interna Redonda de 19mm
37	3	Pasador de Pesas	82	6	Tapa Interna de 25mm x 50mm
38	4	Espaciador de 13mm x 12mm	83	1	Poste de Doblez
39	5	Espaciador de 15mm x 13mm	84	1	Almohadilla de Doblez
40	2	Espaciador de 15mm x 10mm	85	1	Barra para Remar
41	1	Perno de M8 x 58mm	#	1	Manual del Usuario
42	7	Tapa Interna Cuadrada de 45mm	#	1	Guía de Ejercicios
43	10	Tapa Interna Cuadrada de 50mm	#	1	Herramienta Retenedora
44	6	Forro de Cojinete del Adaptador			

Nota: # indica una pieza no ilustrada. Las características técnicas están sujetas a cambios sin previo aviso. Vea la contraportada de este manual para información sobre cómo solicitar piezas de repuesto.

DIBUJO DE PIEZAS—NÚM. DE MODELO WEEMBE39221 R0303A